



Lasten digiarki ja hyvinvointi– suositusten tutkimustausta ja tarkoitus

Sari Castrén &
Terhi Mustonen

Terveystieteiden ja
hyvinvoinnin laitos
26.6.2026



Sisältö

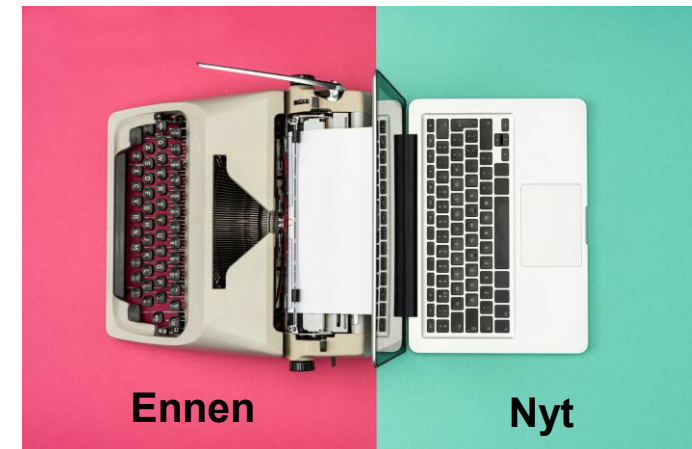
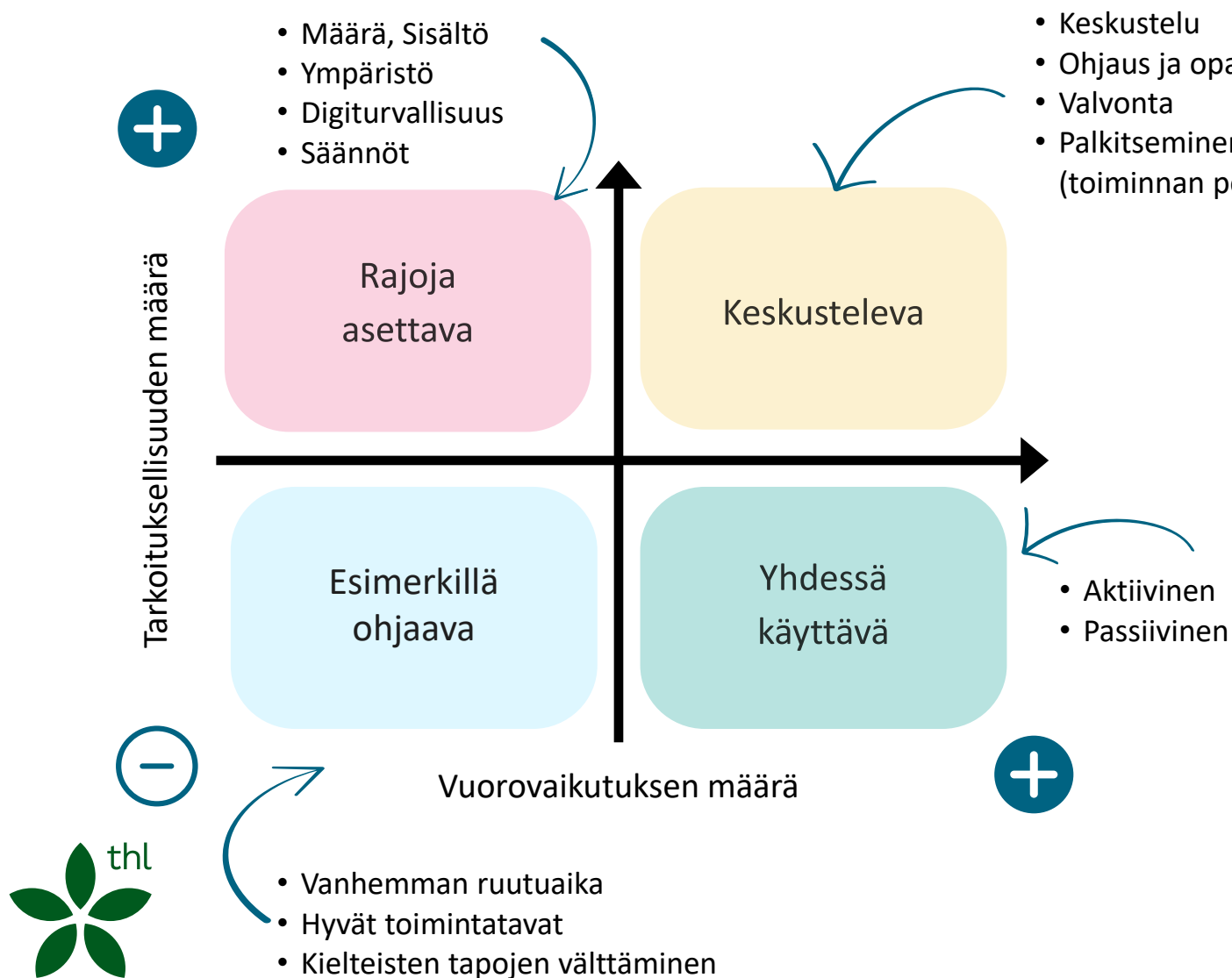
- Lisääntynyt digimedian käyttö
- Tutkimus- ja tietopohjan rakentaminen Suomessa
- Kansanvälinen tutkimus nyt
- Ongelmien ehkäisy ja niihin puuttuminen



26.6.2026



Vuorovaikutuksen muutos digitaalisissa ympäristöissä



Fokus	suojelu ja valvonta	vuorovaikutus, yhteinen ymmärrys
Media	televisio, DVD, rajattu pääsy	algoritmit, some, jatkuva läsnäolo
Lapsi	passiivinen vastaanottaja	aktiivinen toimija
Vanhempi	kontrolloija	kanssakulkija ja ohjaaja



Tutkimus- ja tietopohjan rakentaminen

Sosiaalinen media ja digitaalinen arki – Lapset, nuoret ja perheet muutoksen keskellä
(Ruckenstein ym. 2025, Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu, 4, 2025)

Liiallinen netinkäyttö nuorilla: yleistymisen sekä yhteydet hyvinvointiin ja opiskelun haasteisiin Kouluterveyskyselyssä 2017–2023
(Kiviruusu & Paavonen 2024, Tutkimuksesta tiiviisti, THL)

DigiKompassi: Huoltajien solmukohtia lasten digiarjessa - Huoltajien tarpeiden tunnistaminen palvelumuotoilun keinoin
(Korvenkontio 2025, LAB-ammattikorkeakoulu)

Verkoston toiminta ja sidosryhmäyhteistyö
*Verkostotapaamiset ja muut tilaisuudet;
Keskustelut, jaetut tutkimusartikkelit, materiaalit, työmenetelmät, yms.*



Miksi digiarkea koskevia suosituksia tarvitaan?

- Digitaaliset ympäristöt ja sosiaalinen media ovat kiinteä osa lasten, nuorten ja perheiden arkea.
- Alustat, algoritmit ja sisältövirrat vaikuttavat käyttäytymiseen, vuorovaikutukseen ja maailmankuvan muodostumiseen.
- Ympäristön digitalisoituminen haastaa kasvua ja vanhemmuutta.
- Tarvitaan tutkittua tietoa hyödyistä, riskeistä ja vaikutuksista.
- Julkaisun tavoitteena oli tukea päätöksentekoa, sääntelyn kehittämistä ja hyvinvointia tukevia suosituksia.

Digitaalisuus on lasten ja nuorten uusi kasvuympäristö, jonka mahdollisuuksia tulee hyödyntää ja riskejä hallita



26.6.2026



Some ja algoritmit maailmankuvan muokkaajina

Minna Ruckenstein

- Sosiaalinen media on osa nuorten identiteetin ja maailmankuvan rakentumista.
- Some vahvistaa helposti voimakkaita tunteita, vastakkainasettelua ja kuplautumista. Algoritmit ohjaavat huomaamattomasti sitä, mitä nähdään ja keiden kanssa ollaan vuorovaikutuksessa.
- Näin alustat eivät ainoastaan välitä sisältöä vaan muokkaavat sitä, miten kehittyvä nuori hahmottaa itseään, muita ihmisiä ja yhteiskuntaa: Digitaaliset ympäristöt voivat tukea yhteisöllisyyttä ja identiteetin rakentumista, mutta myös kaventaa näkökulmia.
- Tulevaisuudessa tekoäly ja yhä personoidummat sisältövirrat lisäävät tarvetta mediakriittisyydelle ja digitaalisen toimintaympäristön ymmärtämiselle.

Hyvinvointi edellyttää kykyä tunnistaa algoritmien vaikutus omaan ajatteluun ja toimintaan: algoritmien toimintalogiikan ymmärtäminen, mediakasvatus ja yhteiskunnallinen keskustelu.



Lasten, nuorten ja perheiden tukeminen somealustojen hallitsemattomien vaikutusten vähentämiseksi

Suvi Uski

- Ongelmien juurisyy ei ole käyttäjä vaan somealustojen koukuttava suunnittelu.
- Algoritmit maksimoivat käyttäjän alustalla viettämän ajan.
- Nuoret käyttävät somea jopa noin 5 tuntia päivässä.
- Algoritmit suosivat provosoivaa, tunteita herättävää ja polarisoivaa sisältöä.
- Haitallinen sisältö, disinformaatio ja verkkorikollisuus leviävät tehokkaasti algoritmien avulla.
- Digitaalisten palveluiden turvallisuus ei voi perustua vain yksilön vastuuseen.

Tarvitaan sääntelyä, turvallisempia digitaalisia ympäristöjä sekä vanhempien, koulujen ja yhteiskunnan tukea.



"Älä kännyttä" – Vanhemman mobiililaitteiden käytön vaikutus lapsen kehitykseen

Kaija Puura

- Lapsen kehitys perustuu turvalliseen ja vastavuoroiseen vuorovaikutukseen
- Vanhemman puhelimen käyttö vaikuttaa lapseen vuorovaikutuksen laadun kautta: Se voi katkaista vanhemman huomion lapseen, ja toistuvat keskeytykset voivat heikentää lapsen kokemusta läsnäolosta.
- Teknoferenssi (= teknologian aiheuttama häiriö ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa) voi vaikuttaa lapsen tunne-elämän, käyttäytymisen ja sosiaalisten taitojen kehitykseen.
- Teknologia voi myös tukea perhearkea, kun sitä käytetään tietoisesti.

Lapsen hyvinvointia tukevat vanhemman läsnäolo, yhteiset pelisäännöt ja häiriötön vuorovaikutus.



Katsaus lasten ja nuorten digitaalisten laitteiden käytön kansainvälisiin suosituksiin ja ratkaisuihin

Päivi Lindberg, Sari Castrén ja Saara Rapeli

- Digitaaliset ympäristöt tarjoavat mahdollisuuksia oppimiseen, yhteydenpitoon ja osallisuuteen. Samalla niihin liittyy riskejä, kuten haitallinen sisältö, verkkohäirintä, unihäiriöt ja mielenterveyden haasteet.
- WHO, UNICEF, EU ja useat maat korostavat turvallista, ikätasoisista ja tasapainoista käyttöä:
 - Digitaalisten taitojen ja mediakasvatuksen merkitys kasvaa jatkuvasti.
 - Sosiaalisen median sääntelyä ja ikärajoja tiukennetaan kansainvälisesti.
 - Useat maat ovat rajoittaneet puhelimen käyttöä kouluissa.
- Suomen suunta: 1) Tutkimusnäyttöön perustuvat suositukset, 2) Digihyvinvoinnin vahvistaminen, 3) Lasten oikeuksien huomioiminen, 4) Yhteinen visio turvallisesta ja hyvinvointia tukevasta digiympäristöstä vuoteen 2040.

Digitaalisuus kuuluu lasten ja nuorten elämään, mutta sen käyttöä tulee ohjata hyvinvointia tukevalla tavalla. Tavoitteena on rakentaa turvallinen, terveellinen ja hyvinvointia tukeva digitaalinen kasvuympäristö lapsille ja nuorille.



Liiallinen netinkäyttö nuorilla (Kouluterveyskysely 2017-2023)

Olli Kiviruusu & Juulia Paavonen

- Liiallinen netinkäyttö liittyi mielenterveyden haasteisiin jo alakoulussa. 4.–5.-luokkalaisilla se oli yhteydessä mielialaongelmiin, ahdistuneisuuteen ja heikkoon itsetuntoon sekä tytöillä että pojilla.
- Liiallinen netinkäyttö oli yhteydessä myös oppimisen perustaitoihin liittyviin vaikeuksiin.
- Samoin löytyi yhteys vähäisempään liikuntaan ja lyhyempään yöuneen.
- Yhteydet eivät osoita syy-seuraussuhteita, mutta tukevat tarvetta edistää tasapainoista digitaalisen median käyttöä.

Tutkimus ei tue pelkkään ruutuaikaan keskittyvää tarkastelua. Keskeisiä tekijöitä ovat käyttötarkoitus, sisältö, motiivit ja arjen tasapaino.



Huoltajien kokemuksia lasten digiarjesta

Aura Korvenkontio

Huoltajat...

- eivät muodosta yhtä yhtenäistä ryhmää.
- näkevät digitaalisuuden sekä mahdollisuutena (esim. yhteydenpito, oppiminen, viihde, arjen helpottuminen) että riskinä (esim. ajankäyttö, pelko riippuvuudesta, turvallisuus)
- ovat huolissaan siitä, että lapset viettävät liikaa aikaa ruuduilla ja että digilaitteiden käyttöä on vaikea hallita.
- kokevat painetta siitä, että lapset haluavat käyttää samoja sovelluksia, pelejä ja laitteita kuin muutkin.
- haluavat toimia oikein ja tukea lapsiaan, mutta kokevat epävarmuutta siitä, mikä on oikea tapa toimia nopeasti muuttuvassa digimaailmassa.
- kaipaavat konkreettisia työkaluja, selkeitä ohjeita, helposti ymmärrettävää tietoa, vertaistukea, tukea arjen tilanteisiin.
- kokevat, ettei vastuuta voida jättää yksin vanhemmille. Tarvitaan kodin lisäksi koulun, varhaiskasvatuksen, järjestöjen, yritysten ja yhteiskunnan tukea.



Katsaus kansainvälisiin tutkimuksiin

Tutkimuksen painopiste on viime vuosina siirtynyt:

- ruutuajasta → sisällön laatuun
- haitoista → lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin



26.6.2026



Digilaitteiden vaikutukset eivät ole yksiselitteisesti hyviä tai huonoja.

Mitä tutkimus kertoo lasten digilaitteiden käytöstä?

- Hyötyjä ja haittoja ohjaavat seuraavat tekijät:
 - lapsen ikä
 - käytön määrä ja käytön ympäristö
 - sisältöjen laatu
 - aikuisen osallistuminen.

Ratkaisevaa ei ole vain kuinka paljon, vaan myös mitä, miten ja kenen kanssa digimediaa käytetään.

Viimeaikaisten tutkimusten painotukset

Mahdolliset hyödyt

- Digitaidot ovat osa nykyistä toimintaympäristöä
- Yhteinen käyttö aikuisen kanssa edistää oppimista
- Oppimisen ja kielen kehityksen tukeminen laadukkailla sisällöillä

Tutkimuksessa tunnistetut riskit

- Runsas tai ongelmallinen käyttö on yhteydessä
 - heikompaan uneen
 - vähäisempään liikuntaan
 - mielenterveyden ja hyvinvoinnin haasteisiin
 - tarkkaavuuden ja käyttäytymisen ongelmiin.
- Erityisesti pienillä lapsilla liiallinen käyttö voi syrjäyttää leikkiä ja vuorovaikutusta.

Vaikutukset ovat tutkimuksissa yleensä pieniä, mutta riski kasvaa käytön määrän ja laadun heikentyessä.



Ongelmien ehkäisy ja niihin puuttuminen

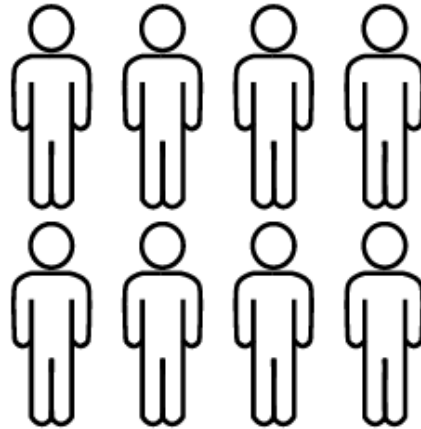


Uusi normaali: Ratkaisuja eri tasoilla



YKSIÖ

- Tuki vanhemmille: tieto, esimerkkejä, kannustusta.
- Osallisuus: lapset ja nuoret mukaan päätöksiin.
- Yksilöllisyys: nuorten ja perheiden moninaisuuden huomiointi.



YHTEISÖ

- Osaamisen vahvistaminen: lapset, vanhemmat, ammattilaiset.
- Yhteiset pelisäännöt ja toimintakulttuuri: perhe, koulu ja yhteisön eri toimijat yhdessä.



YHTEISKUNTA

- Strateginen työ: poliittinen ja yhteiskunnallinen sitoutuminen.
- Sisältöjen hallinta ja lainsäädännöllinen sääntely: viranomaisten ja yritysten yhteistyö.
- Koordinointi ja resurssit: kansallinen ohjaus, arviointi ja tuki.



Kiitos!

sari.castren@thl.fi
terhi.mustonen@thl.fi

Lähteet

- Chen, L., & Shi, J. (2019). Reducing harm from media: A meta-analysis of parental mediation. *Journalism & Mass Communication Quarterly*, 96(1), 173–193. <https://doi.org/10.1177/1077699018754908>
- DataReportal. (2025). *Digital 2025: Global overview report*. <https://www.datareportal.com/reports/digital-2025-global-overview-report>
- Ebrand Group Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. (2024). Some ja nuoret – sosiaalisen median käyttö nuorilla Suomessa. eBrand Group Oy. <https://www.ebrand.fi/some-ja-nuoret/>
- Eirich, R., McArthur, B. A., Anhorn, C., McCann, K., Weisz, J. R., & Madigan, S. (2022). Association of screen time with internalizing and externalizing behavior problems in children 12 years or younger: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 79(5), 393–405. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.0155>
- Fam, J. Y., Juhari, R., Kääriäinen, M., & Männikkö, N. (2025). *Reconsidering parental mediation with new media technology*. *Frontiers in Human Dynamics*, 7, Article 1495954. <https://doi.org/10.3389/fhumd.2025.1495954>
- Kinnunen, J., Prykäri, S., & Mäyrä, F. (2024). *Pelaajabarometri 2024 : Seurapelaamisen vastaisku*. Tampereen yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-3742-1>
- Kiviruusu, O., & Paavonen, J. (2024). *Liiallinen netinkäyttö nuorilla: Yleistymisen sekä yhteydet hyvinvointiin ja opiskelun haasteisiin Kouluterveyskyselyssä 2017–2023* (Tutkimuksesta tiiviisti 25/2024). Terveystieteiden tutkimuskeskus. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-328-7>

Lähteet (2)

- Korvenkontio, A. (2025). *DigiKompassi: Huoltajien näkökulmia lasten digitaaliseen arkeen ja kasvatukseen* [Opinnäytetyö, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2025120532769>
- Lindberg, P., Castrén, S., & Rapeli, S. (2025). Katsaus lasten ja nuorten digitaalisten laitteiden käytön kansainvälisiin suosituksiin ja ratkaisuihin. Teoksessa M. Ruckenstein, S. Uski, K. Puura, P. Lindberg, S. Castrén, & S. Rapeli, *Sosiaalinen media ja digitaalinen arki: Lapset, nuoret ja perheet muutoksen keskellä* (s. 50–69). Eduskunnan tulevaisuusvaliokunta.
- Madigan, S., McArthur, B. A., Anhorn, C., Eirich, R., & Christakis, D. A. (2020). Associations between screen use and child language skills: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 174(7), 665–675. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.0327>
- Mallawaarachchi, S., Burley, J., Mavilidi, M., Howard, S. J., Straker, L., Kervin, L., Staton, S., Hayes, N., Machell, A., Torjinski, M., Brady, B., Thomas, G., Horwood, S., White, S. L. J., Zabatiero, J., Rivera, C., & Cliff, D. (2024). *Early childhood screen use contexts and cognitive and psychosocial outcomes: A systematic review and meta-analysis*. *JAMA Pediatrics*, 178(10), 1017–1026. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.2620>
- McArthur, B. A., Volkova, V., Tomopoulos, S., & Madigan, S. (2022). Global prevalence of meeting screen time guidelines among children 5 years and younger: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 176(4), 373–383. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.6386>
- Nuvoli, V., Camanni, M., Mariani, I., Ponte, S., Black, M., & Lazzerini, M. (2025). Digital screen exposure in infants, children and adolescents: A systematic review of existing recommendations. *Public Health in Practice*, 10, 100653. <https://doi.org/10.1016/j.puhip.2025.100653>

Lähteet (3)

- Ruckenstein, M. (2025). Sosiaalinen media ja algoritmit maailmankuvaa muokkaavana voimana. Teoksessa M. Ruckenstein, S. Uski, K. Puura, P. Lindberg, S. Castrén, & S. Rapeli, *Sosiaalinen media ja digitaalinen arki: Lapset, nuoret ja perheet muutoksen keskellä* (s. 8–19). Eduskunnan tulevaisuusvaliokunta.
- Slater SO, Arundell L, Grøntved A, Salmon J. (2025). Age of first device use and screen use at 15. *Public Health Pract.* doi:10.1016/j.puhip.2025.100596
- Statista. (2025). *Social media and digital use statistics*. Statista GmbH. <https://www.statista.com>
- Tilastokeskus. (2020–2024). *Tieto- ja viestintätekniikan käyttö väestössä*. Tilastokeskus.
- Uski, S. (2025). Lasten, nuorten ja perheiden tukeminen somealustojen hallitsemattomien vaikutusten vähentämiseksi. Teoksessa M. Ruckenstein, S. Uski, K. Puura, P. Lindberg, S. Castrén, & S. Rapeli, *Sosiaalinen media ja digitaalinen arki: Lapset, nuoret ja perheet muutoksen keskellä* (s. 20–31). Eduskunnan tulevaisuusvaliokunta.
- Puura, K. (2025). ”Älä kännyttä”: Vanhemman mobiililaitteiden käytön vaikutus lapsen kehitykseen varhaislapsuudesta nuoruusikään. Teoksessa M. Ruckenstein, S. Uski, K. Puura, P. Lindberg, S. Castrén, & S. Rapeli, *Sosiaalinen media ja digitaalinen arki: Lapset, nuoret ja perheet muutoksen keskellä* (s. 33–44). Eduskunnan tulevaisuusvaliokunta.